



NATALIA AMARAL

NUTRICIONISTA CRN5-8262

(73) 99155-5696

Edifício Cidade de Ilhéus, Sala 1001

Ilhéus - BA

ORIENTAÇÕES DE USO DOS SUPLEMENTOS

● FASE 1

Iniciar imediatamente.

Tomar 1 dose por dia, após o almoço.

Utilizar até finalizar as doses.

● FASE 2 - Atenção: não iniciar junto com a Fase 1

Aguarde completar os primeiros 30 dias da Fase 1 antes de iniciar a Fase 2. A partir do 31º dia: continue tomando a Fase 1 (1 dose após o almoço) e adicione a Fase 2 (1 dose após o café da manhã). Utilizar até finalizar as doses.

NOME: Thalita Westphal Galdino

DATA: 04/07/2026

PRESCRIÇÃO: FASE 1

MANIPULAR:

Ferro quelado	30mg
Vitamina C	150mg
Vitamina D	4000UI
Piridoxal 5-Fosfato (P5P)	25mg

Aviar 90 doses em cápsulas DRCaps, consumir 1 dose após o almoço por 3 meses.

NATÁLIA AMARAL

NUTRICIONISTA
CRN5-8262

PRESCRIÇÃO: FASE 2

MANIPULAR:

Zinco quelado	20mg
Quercetina	400mg
Tirosina	150mg
Silício orgânico	100mg
Biotina	300mcg
Cistina	400mg
Metionina	450mg
Cobre	1mg

Aviar 90 doses em cápsulas VCaps, consumir 1 dose depois do café da manhã por 3 meses.

Obs.: a Quercetina pode ser substituída por
QUERCETEAM PHYTOSSOME 30 MG.